



皆さんはゴールデンウィークをどのように過ごしましたか？新学期の緊張で疲れた心と身体を休めるには、ちょうど良い時期だったのではないのでしょうか。

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすい時ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん！ちょっと意識してみてくださいね。



青い空と白い雲の表紙が綺麗なこの本は、絵本作家の葉祥明先生が書かれたものです。「気にしないでいいんだよ」というメッセージを送り続けてくれるので、読み終える頃には、魔法にかかったように心が癒され、軽くなりますよ？

おすすめの本



葉 祥明：著  
 出版社：日本標準  
 価格：1,320円（税込）  
 発行年月：2009年8月



熱中症の危険が増えます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



**熱中症予防のポイント**

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

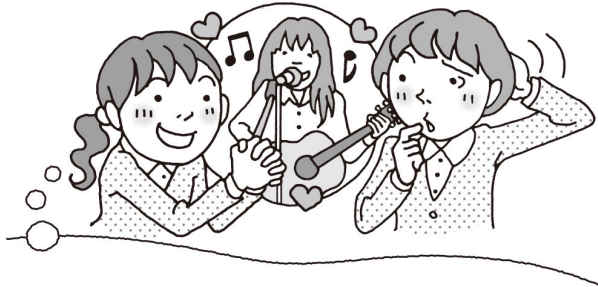
新型コロナウイルス感染症が5類になったことで、活動範囲も広がることでしょう。それほど気温の高くないこの時期から、熱中症予防に心がけることがポイントです！！

# こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話したら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## 試してみよう

### ✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、  
数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」  
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく  
くなります。



疲れが  
出やすい時期です



保健室には、毎日、いろんな人が悩みを相談に来てっていますが・・・保健室に相談に  
行くのも気が引ける人がいるのではないのでしょうか？相談したいけれど勇気がない、他の  
人に気づかれずに相談したい etc という人は、どうぞメールをください。すぐに返事が  
できないこともあります、一緒に考えていけたらなあと思っています。

✉ [ishibe-h.toku@pref-shiga.ed.jp](mailto:ishibe-h.toku@pref-shiga.ed.jp)

< メールは私（養護教諭）と松井先生（教育相談担当）が見ることになります。 >

